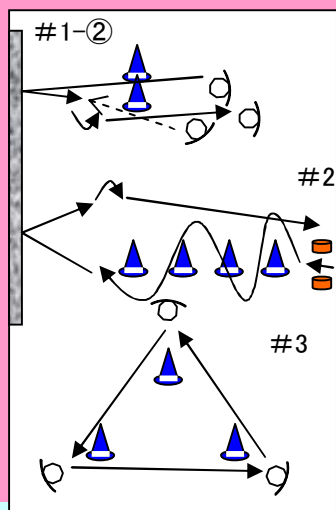


W-up



【オーガナイズ】

#1.壁うち

①1人ボール1個

②3人ボール1個

・ターン→パス

・ターン→キックフェイント(クライフターン)→パス

#2.ドリブルドリル

(4人1組)

#3.三角パス

(3人1組)

ボールの移動中に準備する

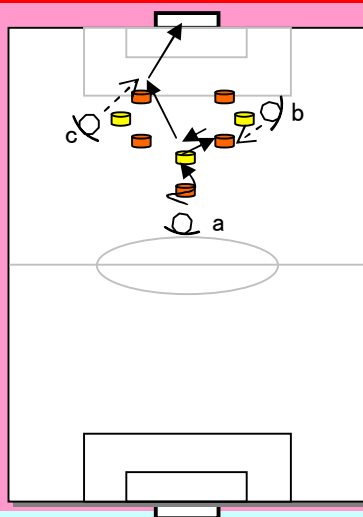
①ウェーブの動き

②瞬間的なスピードで相手から離れる動き

【狙い】

パス・コントロールの質
柔軟なボールタッチ
動きながらのコントロール
動き出しのタイミング
ボールの移動中に観る

Training : シュートドリル①



【オーガナイズ】

黄マーカー→橙マーカー:3m程度

a:ドリブルで持ち出すことによって受け手(b)に動き出しのタイミングについての情報を与える

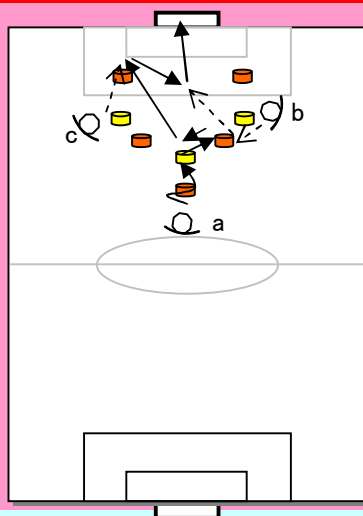
b:急なスピードアップでアクションを起こし、リターンパス(aに、aは角度をつけて受ける・ボールによる)

c:急なスピードアップ&ゴール方向へ切り込む形でスルーパスを受けシュート

【狙い】

パスの質
a⇄b間のワンツーパスのリズムを早く
→リターンパスの質
ボールに寄る
サポートの角度
動き出しのタイミング
テンポ良くパスを回しゴールへ向かう

Training : シュートドリル②



【オーガナイズ】

上記の発展系

ab間のリターンパスの後

cにスルーパス(GKをはずして)

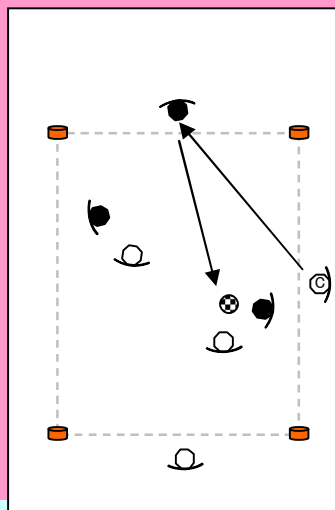
→中央(PKスポット)に折り返し

→bがシュート(aはbに合わせてクロスに入る)

【狙い】

パスの質
a⇄b間のワンツーパスのリズムを早く
→リターンパスの質
ボールに寄る
サポートの角度
動き出しのタイミング
テンポ良くパスを回しゴールへ向かう
クロスに入るタイミングはパワーをもってトップスピードでパスを受けられるタイミング

Training : 1サーバー+2 vs 1サーバー+2



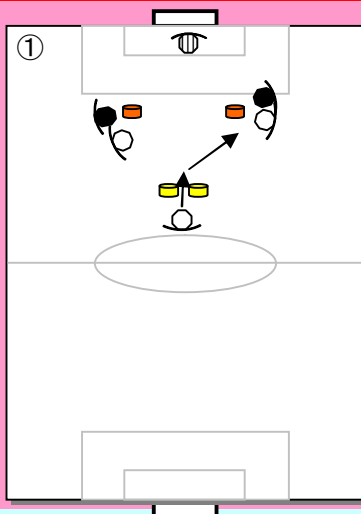
【オーガナイズ】

14m × 18m
ラインゴール
ボールはコーチから

【狙い】

シンプルにパスを回してリズムを作る
AT2人の関係
→ギャップを作る(並ばない)
DFとの駆け引き
→立つ位置
(DFの横・視野)
動き出しのタイミング
観る(味方・DF・スペース)
サーバーの関わり
→観る(2人のAT、DFの変化)
サポートの位置
攻撃の優先順位
アクションを起こす
アクションを起こすタイミング

Training : 3vs2+GK

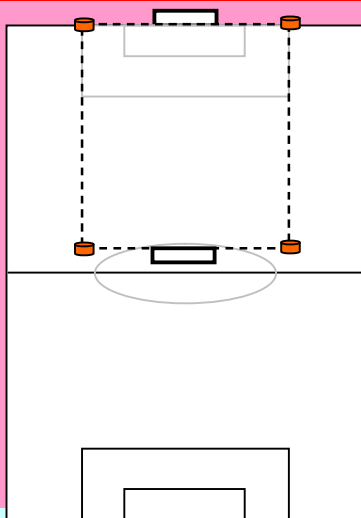


【オーガナイズ】

上記の発展系
ゴールに向かう
* 中央の選手はゴールへのアクションなし(シュートも×)

【狙い】

Game : 6vs6+GK



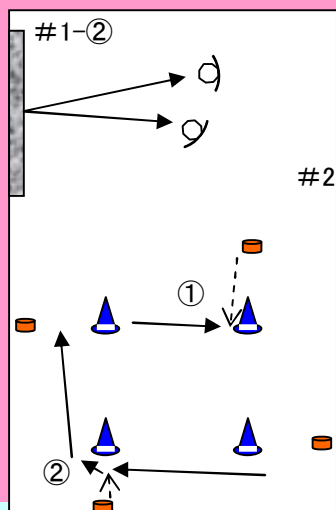
【オーガナイズ】

リスタートはGKから

【狙い】

全員で守り全員で攻める
→コンパクトに

W-up



【オーガナイズ】

#1.壁うち

- ①1人ボール1個
- ②2人ボール1個

#2.パス&コントロール

- ①コーン前でコントロール
- ②アングルを変えてコントロール

* パスを出したら次のマーカーまで全力移動(パス&ムーブ)

#3.4vs2

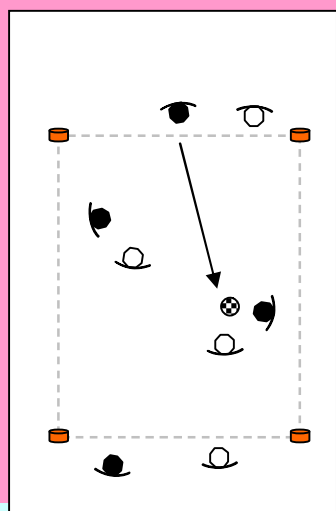
13m × 13m

- ①フリー
- ②リターンパスなし

【狙い】

パス・コントロールの質
動きながらのコントロール
動き出しのタイミング
ボールの移動中に観る

Training : 2vs2+フリーマン



【オーガナイズ】

14m × 20m

フリーマン→逆側のフリーマンが
攻撃方向

【狙い】

シンプルにパスを回してリズムを
作る

AT2人の関係

→ギャップを作る(並ばない)

DFとの駆け引き

→立つ位置

(DFの横・視野)

動き出しのタイミング

観る(味方・DF・スペース)

サーバーの関わり

→観る(2人のAT、DFの変化)

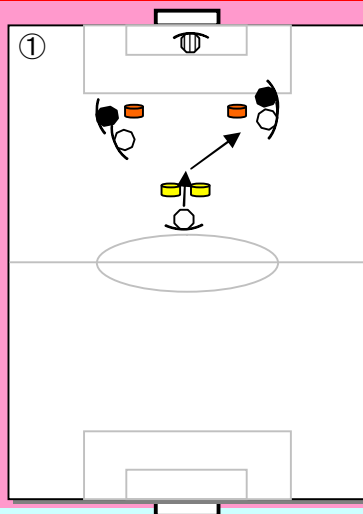
サポートの位置

攻撃の優先順位

アクションを起こす

アクションを起こすタイミング

Training : 3vs2+GK



【オーガナイズ】

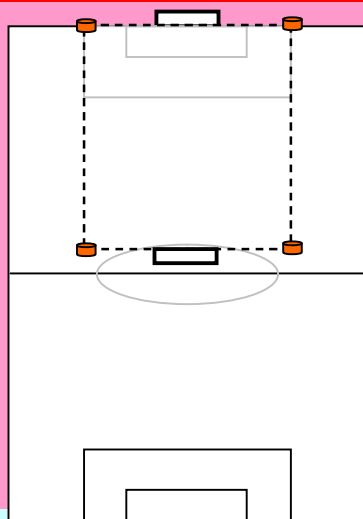
上記の発展系

ゴールに向かう

* 中央の選手はゴールへのアク
ションなし(シュートも×)

→アクションあり(DFあり:3vs3)

【狙い】

Game : 5vs5+GK**【オーガナイズ】**

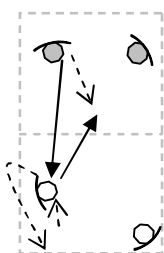
リスタートはGKから

【狙い】

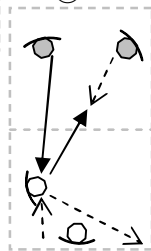
全員で守り全員で攻める
→コンパクトに

W-up

#2①



#2②



【オーガナイズ】

#1.アジリティ

- ①全身コーディネーション
- ②1vs1(手・足)

#2.パス&コントロール

- ①ワンツー→プルアウェイ→スルーパス
 - ②リターン→3人目のサポート→プルアウェイorダイアゴナルラン→スルーパス
- 「トーン・トーン」のリズムで

【狙い】

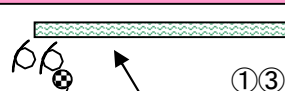
全身のバランス
ATのアクションにリアクションについていく

→前後・左右の動きに対して
重心の位置・構え・ボールを覗る

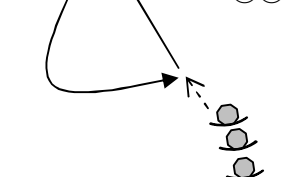
パスの質

パスを出したら動く
サポートのポジションとリターンパスの角度
アクションを起こす
スペースで人とボールが出会う
覗る
パスのリズムを変える
→サポートはボールに近づく

Training : ボレー・ヘディングドリル



①③



②

【オーガナイズ】

5人1組

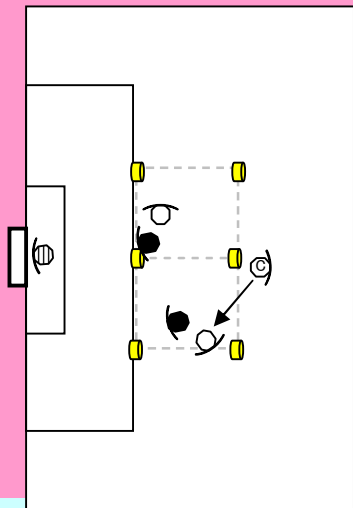
グラウンド周りのネットに向かって行う
一番下のワイヤーより下を狙う
左右行う

- ①ワンバウンドボールをボレー
- ②ショートバウンドorノーバウンドボレー
- ③ヘディング・ジャンプヘッド

【狙い】

ボールを覗てから動きだす
落下地点を予測する
ボールへのミート
足首の固定
軸足の位置
体を倒す
上体が後ろに残らない
当てる面をネットに向ける
(上に向けない)

Training : 2vs2+GK



【オーガナイズ】

2グリッドにAT・DFが1人ずつ入ってスタート
→その後はグリッドのセパレートはなし(ボール・人の通過可)

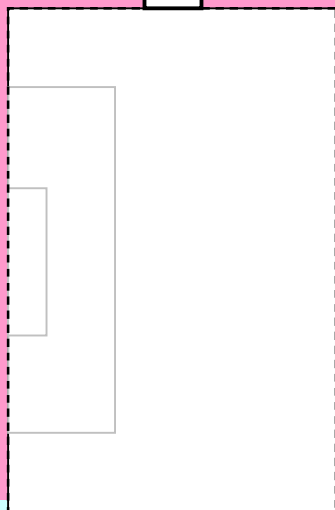
コーチへのリターン可

【狙い】

1stDFの決定
チャレンジ&カバー
マークの原則(特に同一視)
カバーリングのポジション

ATは攻撃の優先順位を意識
仕掛けるチャンスを逃さない

Game : 8vs8+GK or 9vs9+GK

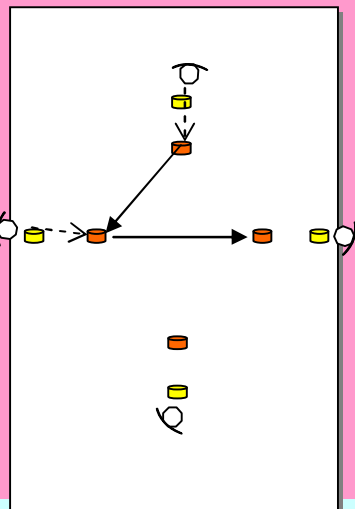


【オーガナイズ】

3ライン:2-4-2または3-4-2システム

【狙い】

W-up



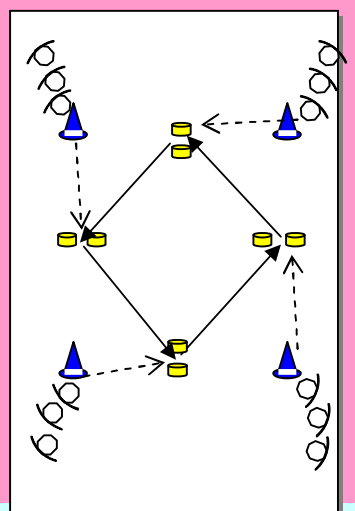
【オーガナイズ】

9人でボール2個
パスを出したら次のステーション
へ移動

- ①ボールの動きは
縦→右→縦→左
- ②ボールの動きフリー

【狙い】

動きながらのパス・コントロール
の質
受け手と出し手のコミュニケー
ション(シンクロ)
動き出しのタイミング
観る
ファーストタッチの質



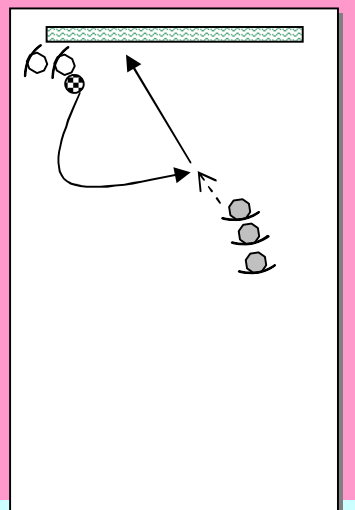
【オーガナイズ】

9人でボール2個

【狙い】

動きながらのパス・コントロール
の質
→1m幅のマーカーに正確にパ
スを通す
受け手と出し手のコミュニケー
ション(シンクロ)
動き出しのタイミング
スペースへのパスの質
(受け手はトップスピードで)

Training : ボレー・ヘディングドリル



【オーガナイズ】

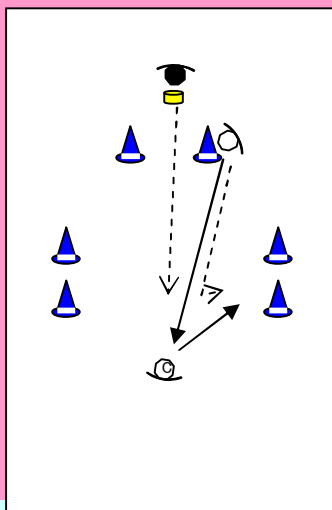
5人1組
グラウンド周りのネットに向かって
行う
一番下のワイヤーより下を狙う
左右行う

- ①ワンバウンドボールをボレー
*ボールによってはノーバウンド
ボレー
- ②ヘディング・ジャンプヘッド

【狙い】

ボールを観てから動きだす
落下地点を予測する
ボールへのミート
足首の固定
軸足の位置
体を倒す
上体が後ろに残らない
当てる面をネットに向ける
(上に向けない)

Training : 1vs1 3ゴールゲーム



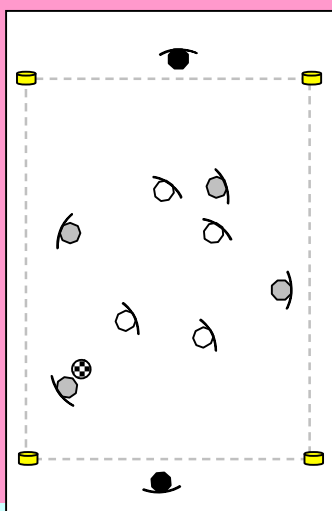
【オーガナイズ】

ATはコーチにパス→コーチからのリターンパスを受けて3つのゴールをドリブル通過
DFはATがパスを出したらすぐにスタート

【狙い】

攻撃の優先順位
（目指すゴールの選択）
相手を観てターン
体の向き
パスを受ける角度

Training : 4vs4+2サーバー



【オーガナイズ】

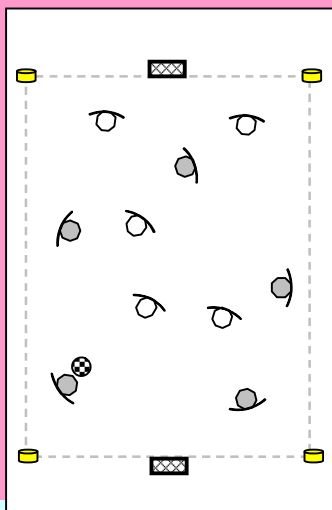
16m × 36m (縦長コート)

【狙い】

幅と深み
攻撃の優先順位
→前をむけるチャンスを逃さない
ギャップを観る・ギャップをつく
パスのリズムを変える
ファーストタッチの質
体の向き
パスを受ける角度とポジション

個でボールを失わないテクニックと判断
グループでボールを失わない関わり方

Game : 5vs5

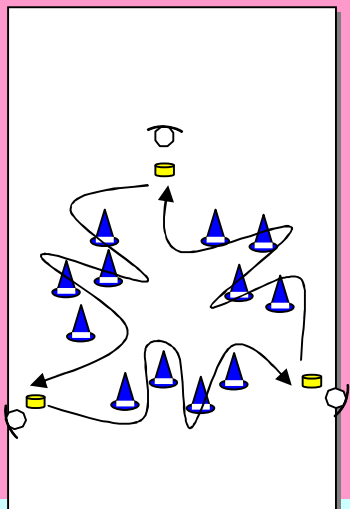


【オーガナイズ】

16m × 36m

【狙い】

W-up



【オーガナイズ】

4人1組

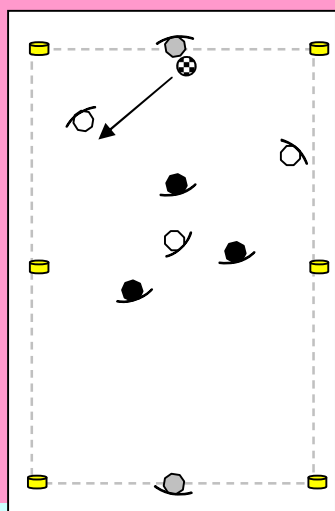
ドリブル

- ・フリー
- ・インサイド
- ・アウトサイド

【狙い】

柔軟なボールタッチ
軸足を深く大きく曲げる
大きな動作
観る

Training : ボールポゼッション 5vs3

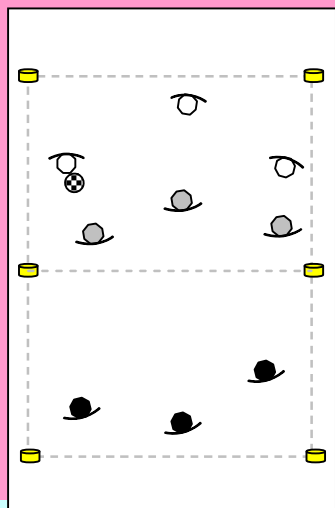


【オーガナイズ】

【狙い】

幅と厚み
ギャップの共有
パスコースをつくる、ボール保持
者に関わる

Training : ボールポゼッション 6vs3



【オーガナイズ】

3人×3色

3人で組み立て逆のグリッドのプ
レーヤーにパス→攻撃方向交代

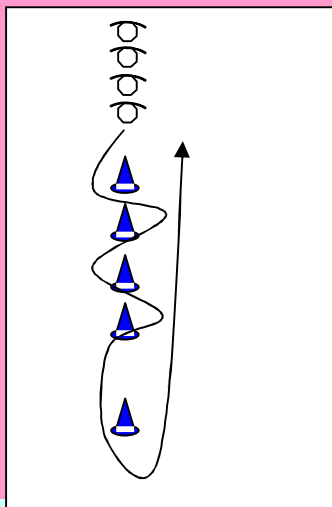
【狙い】

Training : 走トレーニング**【オーガナイズ】**

ピッチ6にて
広瀬コーチのトレーニング
ミドル走

【狙い】

W-up



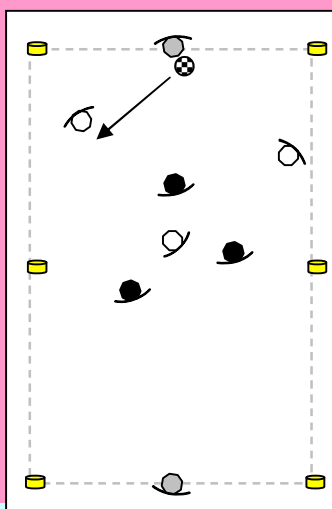
【オーガナイズ】

4人1組

ドリブルドリル
 ・フリー
 ・インサイド
 ・右足のみ
 ・左足のみ
 ・アウトサイド
 ・ドリブルリレー
 ・ボールなしリレー

【狙い】

Training : ボールポゼッション 5vs3

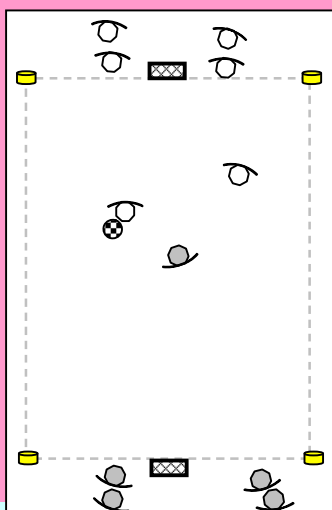


【オーガナイズ】

【狙い】

幅と厚み
 ギャップの共有
 パスコースをつくる、ボール保持者に関わる

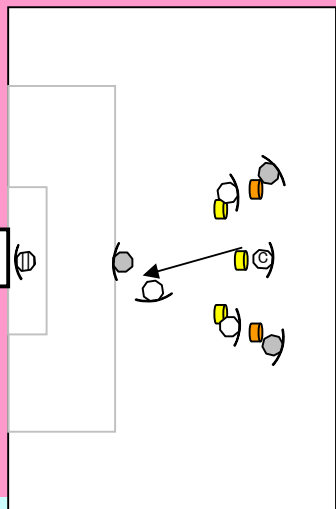
Training : 2vs1 → 2vs2



【オーガナイズ】

【狙い】

パスorドリブルの選択肢をもつ
 動き出しのタイミング
 off the ballの選手の関わり
 広がりをもつ

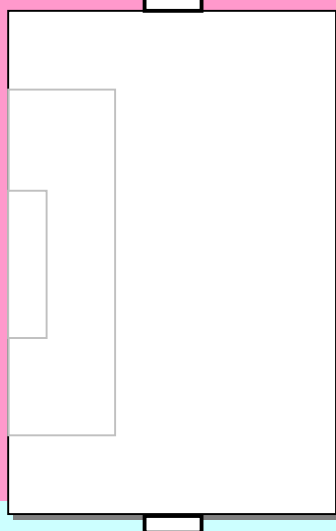
Training : 1vs1+2サポート+GK 2vs2+2サポート+GK**【オーガナイズ】**

サポート2人は有効な場合に関わる
サポートのATが動いたら背後のDFは参加する

- ①1ターゲット
- ②2ターゲット

【狙い】

攻撃の優先順位
動き出しのタイミング
シンプルな組み立て→突破
ボールの移動中に観る

Game : 9vs9+GK**【オーガナイズ】****【狙い】**